

令和2年12月2日

NO.11

渋谷区立原宿外苑中学校  
保健室



あっという間に2020年最後の月となりました。今年はいろいろなことが通常と異なりました。12月は1年間を振り返り、気持ちよく新年を迎える準備をする月だと思います。1年前に立てた目標を振り返ってみてくださいね。

12月は7日(大雪:本格的に冬が到来するころ)、21日(冬至:1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日)と暦の文字にも冬の寒さが表れています。

私はコートやマフラーが手放せませんが、まだ半そでに登校している生徒もいてすごいな~と感じています。原外では衣替えはありませんが、各自冬の寒さ対策をしてくださいね。

また、今年も原外の教職員のみなさんに保健給食委員会から「独自の感染症対策」「クリスマスに食べたいもの」のインタビューを実施させていただきました。保健室前に掲示しているのでぜひ見てくださいね。



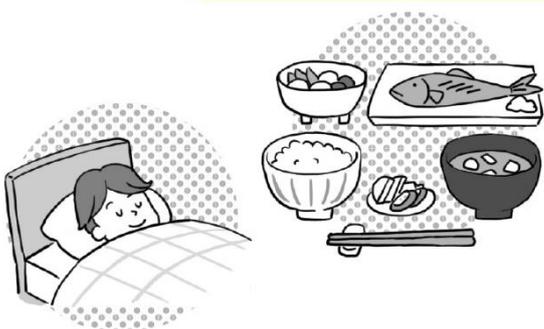
## 体を守る機能…免疫について

免疫とは?

外からやってきた細菌ウイルスを“異物”として攻撃し、排除する働きのことをいいます。免疫には個人差があり、例えば同じような環境で生活をして同じように行動をしていても、かぜをよくひく人とひかない人がいるのはそのためです。

免疫は生活の仕方に影響を受けます。生活習慣が崩れると免疫がきちんと働きません。手洗い・マスクの着用を心がけてもらっていますが、免疫力を高めるためには基本的な生活習慣が一番重要です。今一度自分の生活習慣を見直してみてください。

### 栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠 (休養)



適度な運動

### ストレスの発散



よく笑う

## みんなで学ぼう・話そう



### エイズとHIV

#### HIV/エイズってなに？

##### ● HIV

Human (ヒト) Immunodeficiency (免疫不全) Virus (ウイルス) というエイズをもたらすウイルスの名前の略です

##### ● エイズ

後天性免疫不全症候群(免疫が低下して起こる様々な病気の総称)のことをいいます



「HIV」と「エイズ」って同じでしょ？

感染してる人には近づくだけでもヤバイって聞いたよ

#### 日常生活では感染しません！

HIVは自分の力だけでは、空気中や水中で生きることはできません。

【例えばこんなことで感染しません!!!】

- 衣類やシーツの共用
- 同じ箸やコップを使う
- 便座やつり革、ドアノブを触る
- 猫にもエイズはあるが、ウイルスのタイプが違うため人間には感染しない
- 蚊に刺された
- 咳・くしゃみ・汗・涙に触れた
- プールや温泉・お風呂などの共用
- 頬にキスやハグ、握手をする

※唾液にも HIV は含まれているが、人に感染させてしまう量ではない。唾液で感染するのはバケツ何杯分もの量を飲み込む必要がある、と言われています。

12月1日はWHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。HIV/エイズの正しい知識を持ち、患者・感染者に対する差別や偏見をしない!という理解と支援のシンボルが「レッドリボン」です。

そもそも、「レッドリボン」は古くからヨーロッパに伝承される風習のひとつで、病気や事故で人生を全うできなかった人々への追悼の気持ちを表すものでした。

このレッドリボンがエイズのために使われ始めたのはアメリカでエイズが社会問題となった1990年頃のことです。このころ、演劇や音楽などで活躍するニューヨークのアーティストたちにもエイズが広がり、エイズで死亡する人が増えました。

そうした仲間たちに対する追悼の気持ちとエイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すため、「赤いリボン」をシンボルにした運動が始まりました。

#### HIVの4つの感染ルート

##### 【1. 性行為】

感染原因のほとんどを占める。男性の精液や女性の膣分泌液中のウイルスが性行為により体内に入ることによって感染します

##### 【2. HIVが混入した注射器の誤った使用など】

薬物常習者などにみられる注射器の回し打ちや、最近ではさまざまな針の管理によるタトゥー施術での感染も報告されています

##### 【3. HIV感染している母親から胎児、新生児への母子感染】

胎盤、出産時に産道で浴びる血液、母乳を通して感染する。出産方法や予防方法を考えれば感染を防ぐことができます

##### 【4. HIVが混入した血液の輸血や血液製剤の使用】

血液製剤(非加熱製剤)のなかに HIV が含まれていたためにエイズが広がってしまったことを「薬害エイズ」といいます。また、当時国の対策が遅れたことも大きな問題となりました。決してあってはならないことです。



セックスさえしなければうつらないから平気!

エイズは感染したら治らないんだよね

エイズになると死んでしまう...と考えるのは誤解です。早期に感染を知り、適切な治療を受ければエイズの発症を防いだりすることができます。